1837-2027
190 ΧΡΟΝΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών

HELLENIC AQUATICS FEDERATION
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ & ΜΑΡΑΘΩΝΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2026

Θέμα: Προπονητικές προσεγγίσεις & Επιστημονική υποστήριξη
Οργάνωση: Από ΚΟΕ με συνδιοργανωτή τη ΣΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ

21-22 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Μεγάλο Αμφιθέατρο
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ)

OLYMPIC SOLIDARITY

1η ΕΝΟΤΗΤΑ

Σάββατο 21/11/2026

9.00-9.30 ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Συντονιστές: Κοζομπόλης Ε.- Νικολόπουλος Α.

09.30-10.00
Ομιλητής: Σπύρος Γιαννιώτης
Τεχνικός Σύμβουλος "OWS" της ΚΟΕ / Προπονητής Κολύμβησης
Θέμα: Γνωριμία με τη Μαραθώνια κολύμβηση-Μεγάλων αποστάσεων & Προετοιμασία για τον Αγώνα.

10.00-10.30
Ομιλητής: Αλέξανδρος Προβολισιάνος
Συνεργάτης ΚΟΕ - Υπεύθυνος Μυϊκής Ενδυνάμωσης
Θέμα: Προπόνηση Δύναμης: μεγιστοποίηση της Απόδοσης και Πρόληψη Τραυματισμών στον Αθλητή-Κολυμβητή.

10.30 - 11.00 Διάλειμμα 30 λεπτά

Συντονιστές: Γιαννιώτης Σ. - Αρσονιάδης Γ.

11.00-11.30
Ομιλητές: Ορέστ. Πανούλας, Ευάγγ. Μανωλόπουλος
Αθλητ. Ψυχολόγοι, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Μέλη της Ομάδας Συμβούλων Αθλητ. Ψυχολογίας της ΚΟΕ
Αντώνης Χατζηγεωργιάδης
Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Διευθυντής Εργαστηρ. Ψυχολογίας Άσκησης και Ποιότητας Ζωής
Θέμα: Παρακίνηση και Στόχοι Επίτευξης.

11.30-12.00
Ομιλήτρια: Ευγενία Νικολακοπούλου
Αθλητική Ψυχολόγος, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Υπεύθ. Ασφάλειας & Ευημερίας, ΚΟΕ
Θέμα: Φροντίζοντας την Ασφάλεια και την Ευημερία των Αθλητών.

12.00-12.30
Ομιλητής: Γιάννης Νικητάκης
Εργοφυσιολόγος / Προπονητής Κολύμβησης, Επιστ. Συνεργάτης ΚΟΕ
Θέμα: Παρακολούθηση και Επιστημονική Υποστήριξη αθλητών

12.30 - 12.45 Διάλειμμα 15 λεπτά

Συντονιστές Συνεδρίας: Νικολόπουλος Α. - Νικητάκης Ι.

12.45-13.15
Ομιλητής: Γιώργος Μιχαλόπουλος
Προπονητής Κολύμβησης - Συνεργάτης ΚΟΕ
Θέμα: Παράθυρα Εξέλιξης: Στάδια και Προτεραιότητες στην Εξέλιξη του Νεαρού Κολυμβητή.

13.15-13.45
Ομιλητής: Κώστας Καλλίτσης
Προπονητής Κολύμβησης
Θέμα: Polarized Προπόνηση στην Κολύμβηση: Διεθνείς Τάσεις και Εφαρμογές.

13.45 - 14.15
Ομιλητής: Δημήτρης Παπαχαριζάνου
Προπονητής Κολύμβησης
Θέμα: Διαχρονική Εξέλιξη των Προπονητικών Ερεθισμάτων κατά τη Μετάβαση ενός Κολυμβητή από τα 400 Μεικτής Ατομικής στα 200 Μεικτης Ατομικής.

Μεσημεριανό διάλειμμα

16.00-16.15
Χαιρετισμός: Κυριάκος Γιαννόπουλος
Πρόεδρος της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας

16.00 - 16.15
Χαιρετισμός: Γεράσιμος Τερζής
Καθηγητής και Κοσμήτορας της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) του ΕΚΠΑ

2η ΕΝΟΤΗΤΑ
Σάββατο 21/11/2026

Συντονιστές Συνεδρίας: Τουμπέκης Α. - Χριστοφοράτος Γ.

16.15 - 16.45
Ομιλητής: Σπύρος Γιαννιώτης
Τεχνικός Σύμβουλος "OWS" της ΚΟΕ / Προπονητής Κολύμβησης
Θέμα: Από τις Αγωνιστικές Ηλικιακές Κατηγορίες στο Επίπεδο Ανδρών-Γυναικών: Η προπονητική Προσέγγιση στη Μαραθώνια Κολύμβηση - Μεγάλων Αποστάσεων.

16.45 - 17.15
Ομιλήτρια: **Βασιλεία Μπακούση**
Προπονήτρια Κολύμβησης
Θέμα: Από την Πισίνα στη Μαραθώνια Κολύμβηση.

17.15 - 17.45
Ομιλητής: **Γιώργος Σούρδης**
Προπονητής Κολύμβησης - Συνεργάτης ΚΟΕ
Θέμα: Προπονητικός Σχεδιασμός: Μεγάλες Αποστάσεις και Open Water Swimming.

17.45 - 18.15 Διάλειμμα 30 λεπτά

Συντονιστές Συνεδρίας: Τουμπέκης Α. - Καμπασακάλης Α.

18.15 - 18.45
Ομιλητής: **Παναγιώτης Βελέντζας**
Ομοσπονδιακός Προπονητής Κολύμβησης
Θέμα: Δεκα Βήματα για την Επιτυχία : Ο Δρόμος για το Ολυμπιακό Μετάλλιο και όχι μόνο.

18.45 - 19.15
Ομιλητής: **Γαβριήλ Αρσονιάδης**
Επίκουρος Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Θέμα: Προπόνηση Δύναμης Εκτός Νερού στην Παιδική ηλικία.

19.15 - 19.45
Ομιλητής: **Άκης Οικονόμου**
Ομοσπονδιακός Προπονητής Κολύμβησης
Θέμα: Από το Πανελλήνιο Ρεκορ στα 50 μ. στον Ευρωπαικο Τελικό των 400 μ. Μεικτής Ατομικής: Προπονητικός Σχεδιασμός ενός Ετερογενούς elite Γκρουπ.

3η ΕΝΟΤΗΤΑ

Κυριακή 22/11/2026

Συντονιστές Συνεδρίας: Νικοδέλης Θ., Τουμπέκης Α.

9.30 - 10.00
Ομιλητής: Θανάσης Καμπασακάλης
Βιοχημικός της Άσκησης / Προπονητής Κολύμβησης, Επιστημονικός συνεργάτης ΚΟΕ
Θέμα: Από τη Μέτρηση στην Προπονητική Εφαρμογή: Αξιοποίηση της Βιοχημικής Αξιολόγησης στην Αγωνιστική Κολύμβηση.

10.00 - 10.30
Ομιλητής: Βασίλης Γούργουλης
Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ
Θέμα: Ποσοτική Αξιολόγηση της Κολυμβητικής Τεχνικής μέσω Κινηματικής Ανάλυσης.

10.30 - 11.00
Ομιλητής: Γιάννης Αρναούτης
Επίκουρος Καθηγητής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο - Επιστημ. συνεργάτης ΚΟΕ
Θέμα: Διατροφική Υποστήριξη Αθλητών Μαραθώνιας Κολύμβησης: από την Επιστημονική Τεκμηρίωση στην Πρακτική Εφαρμογή.

11.00 - 11.30 Διάλειμμα 30 λεπτά

Συντονιστές Συνεδρίας: Γούργουλης Β., Νικολόπουλος Α.

11.30 - 12.00
Ομιλητής: Σπύρος Γιαννιώτης
Τεχνικός Σύμβουλος "OWS" της ΚΟΕ / Προπονητής Κολύμβησης
Θέμα: Από την Ολυμπιακή Πρόκριση στο Παρίσι 2024: Η Προπονητική Προετοιμασία του Άλκη Κυνηγάκη.

12.00 - 12.30
Ομιλητής: Θώμας Νικοδέλης
Επίκουρος Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ
Θέμα: Ο ρόλος της Εμβιομηχανικής στην προστασία του ώμου του κολυμβητή.

12.30 - 13.00
Ομιλητής: Στέφανος Ζαφειριάδης
Ομοσπονδιακός Προπονητής Κολύμβησης
Θέμα: Η Εξέλιξη του Προπονητικού Σχεδιασμού του Απόστολου Σίσκου: Ανάλυση του 1ου και 2ου Μακρόκυκλου (χειμερινού και θερινού) στο Δρόμο προς το Πανευρωπαϊκό του Παρισιού 2026.

13.00 - 13.30
Ομιλητής: Νικόλαος Ματσάνκος
Υπεύθυνος Αθλητικών Δραστηριοτήτων “WAVES PROJECT".
Θέμα: "WAVES"-Προσβασιμότητα - Βιωσιμότητα Υδάτινων αθλητικών διοργανώσεων.

1837-2027 190 ΧΡΟΝΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών

HELLENIC AQUATICS FEDERATION
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ